Trabajos físicos, técnicos y tácticos para la escuela de formación



A- LA EDAD DEL ACOSTUMBRAMIENTO (5, 6 Y 7 AÑOS):

Ejercitaciones físicas: Ejercitación de las distintas partes del cuerpo. Ejercicios de equilibrio, elongación, flexión, extensión, inclinación, saltos, etc.

Aprovechar agilidad para caídas hacia delante, hacia atrás, de costado, etc.

Ejercicios formativos con reglas simplificadas, acrobacia elemental, rol adelante y hacia atrás, apoyos verticales y medialunas.

Ejercitaciones futbolísticas: Cuidado del tamaño y peso del balón. Usar zapatillas para sentir el contacto del balón con el pie. Juegos recreativos, libres, permitiendo la creatividad y permitiendo, de vez en cuando, el uso de las manos. Partidos con poca cantidad de jugadores.

Ejercitaciones técnico-tácticas: Ejercitaciones técnicas en formas de juegos y con el complemento final de remates a lo anterior enseñado.

Juegos de conducción y de pases. Al final de la etapa se debe dominar lo que es frente, detrás, derecha, izquierda, alto, bajo, lejos, cerca, etc.

B- EDAD DE LOS FUNDAMENTOS(8 Y 9 AÑOS):

Ejercitaciones físicas: Perfeccionar la coordinación, ampliar la movilidad en los trabajos. Igual cantidad e intensidad de juegos colectivos con reglas simples. Trabajos de pre-atletismo y acrobacia elemental (trepar sogas, saltos, carreras con balón, etc.)

Ejercitaciones futbolísticas: Instrucciones precisas acompañadas con buenas demostraciones. Juegos reducidos apuntando a que intenten jugar constantemente. Se debe empezar a buscar un orden dentro del campo, ir aumentando el número de jugadores en los encuentros hasta llegar a 11 contra 11.

El juego debe orientar hacia la formación de los equipos y la variabilidad en los puestos de los niños. Canchas, balones y porterías reducidas.

Ejercitaciones técnico-tácticas: Actividades técnicas individuales y grupales. Trabajos de conducción, pases, recepción, remates, dribling, cabeceos y laterales, además de destrezas con el balón.

Los trabajos tácticos se introducirán en los reducidos con formas de encuentros (ej.: 3 contra 3 manteniendo la forma de un triángulo, etc.)

Se busca un orden básico, al comienzo, se permite el desorden en la intensidad del encuentro, pero se trabajará que ante la indicación del coach, el equipo retome su orden o lo varíe, de acuerdo a la indicación dada.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso